༄། །ཤེས་རབ་སྙིང་པོ་བཞུགས་སོ།།

भगवती प्रज्ञापारमिता हृदयसूत्र

PERFECTION OF WISDOM: HEART SUTRA

ईश्वी सम्वत् २०१८

बुद्ध सम्वत् २५६२

विषयसूची

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ सं.
१	प्रथम खण्ड नेपालीमा	१-४
२	शब्द सूची	५-८
३	दोस्रो खण्ड सम्भोट भाषामा	९-१३
४	तेस्रो खण्ड अङ्ग्रेजी भाषामा	१४-१७

ध्यान दिनुपर्ने कुरा :

"कुनै पनि पूजापाठ गर्दा तलका तीन अङ्गहरूलाई पुरा गर्नुपर्दछ" ती तीन अंगहरु शुरुमा शरणगमन र बोधिचित्तोत्पाद, दोस्रोमा वास्तविक अभ्यास र तेस्रो अर्थात् अन्तिममा परिणामनाद्वारा धार्मिक अनुष्ठानलाई सम्पन्न गरिनु पर्दछ ।

- अतीश दीपङ्कर

(११ औं शताब्दीका प्रसिद्ध बौद्ध महापण्डित एवं सिद्ध गुरु)

शरणगमन र बोधिचित्तोत्पाद विधि :

बुद्धे र धर्मे र गणोत्तमैमा
बोधि हुँदासम्म म छु शरणमा
दानादि मेरा सब पुण्यबाट
बुद्धे म होऊँ जगतो हिताय ।।

चार अप्रमाण प्रार्थना :

सबै सत्वहरू सुख र सुखको हेतुबाट युक्त होऊन् ।
सबै सत्वहरू दु:ख र दु:खको हेतुबाट मुक्त होऊन् ।
सबै सत्वहरू दु:खरहित महासुखबाट अलग नहोऊन् ।
सबै सत्वहरू राग-द्वेष, टाढा-नजिकबाट मुक्त महाउपेक्षामा रहुन् ।।

अब यसपछि प्रज्ञापारमिता हृदयसूत्रको विस्तारै पाठ गर्ने

भगवती प्रज्ञापारमिता हृदयसूत्र

आर्यत्रिरत्नलाई वन्दना गर्दछु !

संस्कृत भाषामा **भगवतीप्रज्ञापारमिताहृदयसूत्रम्**

सम्भोट भाषामा **च्योमदेन देमा शेराब्की फारोल्तु छिन्पे ञिङ्पो**

भगवती प्रज्ञापारमितालाई वन्दना गर्दछु !

एक समयमा मैले यस्तो सुनेको थिएँ – भगवान् राजगृहको गृध्रकूटपर्वतमा महाभिक्षुसंघ तथा बोधिसत्त्व महासंघहरूसँग एकैसाथ बस्नु भएको थियो । त्यसबेला भगवान् 'गम्भीरावसम्बोध' नामक धर्मपर्याय समाधिमा प्रवेश गर्नुभयो । पुन: त्यस समयमा बोधिसत्त्व महासत्त्व आर्यअवलोकितेश्वर पनि गम्भीर प्रज्ञापारमितामा चर्या गर्नुहुँदा ती पाँच स्कन्धहरूलाई पनि स्वभावैले शून्य देख्नुभयो। तत्पश्चात् बुद्धको अनुभावद्वारा आयुष्मान् शारिपुत्रले बोधिसत्त्व महासत्त्व आर्यअवलोकितेश्वरलाई यस्तो भन्नुभयो –

"जो कोही कुलपुत्र वा कुलपुत्रीले यो गम्भीर प्रज्ञापारमितामा चर्या गर्ने इच्छा गर्दछ भने उसले कसरी शिक्षा लिनुपर्दछ ?"

यति भनेपछि बोधिसत्त्व महासत्त्व आर्यअवलोकितेश्वरले

आयुष्मान् शारिपुत्रलाई यस्तो बताउनुभयो –

"हे शारिपुत्र ! जो कोही कुलपुत्र वा कुलपुत्रीले यो गम्भीर प्रज्ञापारमितामा चर्या गर्ने इच्छा गर्दछ भने उसले यसरी हेर्नु पर्दछ –

"ती पञ्च स्कन्धहरू पनि स्वभावैले शून्य हुन् भनी सम्यक् रूपले हेर्नुपर्दछ । रूप शून्य हो, शून्यता नै रूप हो, रूपबाट शून्यता अलग होइन, शून्यताबाट पनि रूप अलग होइन । त्यसैगरी वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान पनि शून्य हुन् ।"

हे शारिपुत्र ! तसर्थ सबै धर्महरू शून्यता, अलक्षण, अनुत्पाद, अनिरोध, अमल, विमल, मलमुक्त पनि नभएका, अपूर्ण नभएका तथा पूर्ण पनि नभएका छन् । त्यसो भएको हुँदा, हे शारिपुत्र ! शून्यतामा न रूप हुन्छ, न वेदना, न संज्ञा, न संस्कार, न विज्ञान हुन्छन् । न चक्षु हुन्छ, न श्रोत्र, न घ्राण, न जिह्वा, न काय, न मन हुन्छ । न रूप हुन्छ, न शब्द, न गन्ध, न रस, न स्पर्श हुन्छ, न धर्महरू नै हुन्छन् । न चक्षुधातु हुन्छ, त्यहाँदेखि लिएर न मनोविज्ञानधातुसम्म केही हुन्छ । न अविद्या हुन्छ, न अविद्याको क्षयदेखि लिएर जरामरणसम्म केही हुन्छ । न जरामरणको क्षय नै हुन्छ । त्यसैगरी न दुःख, न समुदय, न निरोध र न मार्ग छन् । न ज्ञान छ, न प्राप्ति छ, न अप्राप्ति नै छ ।"

"हे शारिपुत्र । त्यसो भएको हुँदा, बोधिसत्त्वहरू प्राप्ति नहुने भएकोले प्रज्ञापारमितामा आश्रित भएर चित्तमा आवरण नभएको हुँदा त्रासरहित भई विपर्यासहरूलाई अतिक्रमण गरी निर्वाणमा प्रतिष्ठित हुन्छन् ।"

तीनै कालमा रहनु भएका सबै बुद्धहरूले पनि प्रज्ञापारमितालाई आश्रय बनाएर नै अनुत्तर सम्यकसम्बोधिमा अभिसम्बुद्धत्त्व प्राप्त गरेका हुन् । त्यसकारणले प्रज्ञापारमिताको मन्त्र, महाविद्यामन्त्र, अनुत्तरमन्त्र, असमसम मन्त्र, सबै दुःखहरूलाई शान्त पार्ने मन्त्र, यो असत्य नभएकोले सत्य हो भनी बुझ्नु पर्दछ । प्रज्ञापारमिताको मन्त्र यसप्रकार छ –

तद्यथा – **ओं गते गते पारगते पारसंगते बोधि स्वाहा ।**

"हे शारिपुत्र । बोधिसत्त्वले यसप्रकार यस गम्भीर प्रज्ञापारमितामा शिक्षित हुनुपर्दछ ।" तत्पश्चात् भगवान् त्यस समाधिबाट जाग्नु भई बोधिसत्त्व महासत्त्व आर्यअवलोकितेश्वरलाई साधुवाद दिँदै भन्नुभयो – "साधु, साधु, कुलपुत्र ! त्यो त्यसरी नै हो । त्यो त्यस्तै भएको हुँदा तिमीले जसरी निर्देश गर्‍यौ त्यसरी नै गम्भीर प्रज्ञापारमितामा चर्या गरेमा तथागतहरूले पनि अनुमोदन गर्नुहुन्छ ।"

भगवान्ले यस्तो आज्ञा गर्नुभएपछि आयुष्मान् शारिपुत्र, बोधिसत्त्व आर्यअवलोकितेश्वर सबैजना भएको ती परिषद्हरू,

देव, मनुष्य, असुर, गन्धर्वसहितका लोक प्रसन्न भई भगवान्ले बताउनु भएको वाणीलाई अभिनन्दन गरे ।

।। आर्यप्रज्ञापारमिताहृदयसूत्र समाप्त भयो ।।

पुण्य परिणामना :

यो साधनाको पुण्यले सबै सर्वज्ञतापद
पुगून्, जितून् अकुशल कर्म शत्रुहरू सब
जन्म-मृत्यु-जरा-व्याधि रूपी भुमरीयुक्त
यो दुर्गम्य भवसागर नै तारूँ सत्व सबैजसो ।।

सुझाव :

भगवान् बुद्धका अत्यन्त गम्भीर तथा उच्चतम ज्ञानले युक्त त्रिपिटक अर्थात् बुद्धवचन (काग्युर) को सार प्रज्ञापारमितासूत्र हुन् । सबै प्रज्ञापारमिता सूत्रहरूको सारको पनि सार भएको यस 'हृदयसूत्र' प्रणिधानमध्ये सर्वश्रेष्ठ, पूजापाठमध्ये सर्वोत्तम, दु:ख-कष्ट, बाधा हटाई मोक्षलाभको निम्ति उत्कृष्ट, मनले चिताएको सबै पुऱ्याउने 'चिन्तामणिरत्नसमान', कल्पौंदेखिको पाप शोधन गरी चित्तलाई अति निर्मल बनाउनमा यो सूत्र अत्यन्त प्रभावकारी, लाभकारी र श्रेयस्कर मानिएको हुँदा दिनमा एकपटक मात्र पाठ गर्न सकेमा पनि अपार पुण्यलाभ हुनेबारे बौद्ध वाङ्गमयहरूमा बताइएको छ ।

।। भवतु सर्वमङ्गलम् ।।

नेपाली अनुवाद : बुद्धवचन अनुवाद समिति नेपाल ।

प्रज्ञापारमिताहृदयसूत्रको शब्द-सूची

भगवती : श्रावक, प्रत्येकबुद्ध, बोधिसत्त्व, महासत्त्व तथा बुद्ध (तथागत) सबैका ज्ञानको जननी हुनुभएकोले भगवती वा माता भनिएको हो ।

प्रज्ञापारमिता : बुद्धको उत्कृष्ट ज्ञान बोध गरी भव संसारको दुःखबाट पार गराउने भएकोले यो 'प्रज्ञापारमिता' को नामले प्रसिद्ध छ ।

हृदयसूत्र : सूत्र भित्रको सार तथा सबै सूत्रहरूको सारको पनि सार भएको हुँदा यो संक्षिप्त सूत्रलाई मुटुजस्तै महत्त्वपूर्ण मानिएको हुनाले यसलाई हृदयसूत्र भनिएको हो ।

गृध्रकूटपर्वत : भगवान् बुद्धले विलक्षण बोधिसत्त्वहरूलाई शून्यताको गम्भीर उपदेश प्रदान गर्नुभएको पवित्र स्थल । यो भारतको विहारराज्यस्थित राजगिर भन्ने स्थानमा रहेको छ ।

गम्भीरावसम्बोध : विशेष तथा अति गम्भीर समाधि वा ध्यानको नाम।

धर्मपर्याय : धर्मको पर्याय (प्रकार) जनाउने ।

चर्या : अभ्यास, आचरण ।

स्कन्ध : राशि वा थुप्रो ।

अनुभाव : शक्ति वा प्रभाव ।

शारिपुत्र : यस हृदयसूत्रमा आर्य अवलोकितेश्वरसँग प्रश्न सोध्ने महास्थविर । शारिपुत्र एक अर्हत् हुनुहुन्थ्यो । उहाँको आमाको आँखा सारस चराको जस्तो सुन्दर भएकोले उनलाई शारिपुत्र नामले सम्बोधन गरिएको हो ।

बोधिसत्त्व : बुद्धको जस्तै चित्त उत्पाद गर्नको लागि सदा तत्पर रहने व्यक्ति । बोधिसत्वयानको अनुयायी । दोषलाई शोधन गरी परकल्याण गर्ने गुणलाई ग्रहण गर्ने एक साधक ।

आर्यअवलोकितेश्वर : लोकलाई हरेक दुःखमा एकनासले अवलोकन गरिरहनु हुने करुणाले युक्त ज्येष्ठ बोधिसत्व। बुद्धका तीन प्रारुपहरू जस्तै ज्ञान, करुणा र शक्तिमध्ये करुणाको प्रतीक ।

शून्यता : कुनै पनि वस्तुको आफ्नो स्वतन्त्र सत्ता हुँदैन भन्ने भगवान् बुद्धका सबैभन्दा गम्भीर उपदेश । कुनै पनि वस्तुहरू सवृत्ति-सत्य अर्थात् व्यवहारिक सत्यको रुपमा देखा पर्दछन्। वास्तवमा परमार्थ सत्यको रूपमा ती वस्तुहरुको स्वभाव शून्य हुन्छ भन्ने बुझाई वा ज्ञान ।

अलक्षण : स्वत: सिद्ध नभएको वा अनिमित्त ।

अनुत्पाद : परमार्थिक रूपमा आफै उत्पन्न नहुने धर्म ।

अनिरोध : निरोध नहुने ।

अमल : मलरहित ।

विमल : क्लेशको दोषबाट मुक्त ।

समाधि : गहिरो ध्यान वा एकाग्र चित्त ।

तथागत : सबै प्रकारका क्लेशबाट मुक्त भई अतीतका बुद्धहरूकै बाटोमा जानु भएको बुद्ध । वस्तुहरूको वास्तविक स्थिति (तथता) मा पुगेको वा तथतालाई बोध गर्नु भएको बुद्ध।

अनुमोदन : आफूले वा अरूले गरेको पुण्य कर्ममा खुशी व्यक्त गर्नु।

अभिनन्दन : भगवान् बुद्धले दिनु भएको अत्यन्त गम्भीर उपदेशलाई देव, मनुष्य, गन्धर्व, किन्नर, गरुड आदि लोकले खुशी व्यक्त गर्नु ।

पञ्च स्कन्ध

रूप : आँखा आदिले देखिने वा अनुभूत गरिने ठोस पदार्थ ।

वेदना : अनुभवद्वारा थाहापाउने ।

संज्ञा : निमित्त (नाम) को रूपमा ग्रहण गर्न सकिने ।

संस्कार : हेतु-प्रत्ययद्वारा प्रभावित भई उत्पन्न हुने ।

विज्ञान : प्रभास्वर भई बोध गर्न सकिने ।

षड् इन्द्रिय

चक्षु : आँखाको इन्द्रिय ।

श्रोत्र : कानको इन्द्रिय ।

घ्राण	: नाकको इन्द्रिय ।
जिह्वा	: जिब्रोको इन्द्रिय ।
काय	: शरीरको इन्द्रिय ।
मन	: चित्तको इन्द्रिय ।

पञ्च कामगुण

रूप	: आँखाले देखिने बाहिरी रूप ।
शब्द	: कानले सुनिने बाहिरी ध्वनि ।
गन्ध	: नाकले सुँघ्न सकिने गन्ध ।
रस	: जिब्रोले थाहा पाउने स्वाद ।
स्पर्श	: छुन सकिने पदार्थ ।

षड् इन्द्रिय धातु

चक्षुधातु	: आँखाको इन्द्रियको स्वभाव तत्व ।
श्रोत्रधातु	: कानको इन्द्रियको स्वभाव तत्व ।
घ्राणधातु	: नाकको इन्द्रियको स्वभाव तत्व ।
जिह्वाधातु	: जिब्रोको इन्द्रियको स्वभाव तत्व ।
कायधातु	: शरीरको इन्द्रियको स्वभाव तत्व ।
मनोधातु	: चित्तको इन्द्रियको स्वभाव तत्व ।

षड् इन्द्रिय विज्ञान धातु

चक्षु विज्ञान धातु	: आँखाको इन्द्रियबाट उत्पन्न हुने विज्ञानको स्वभाव तत्व।
श्रोत्र विज्ञान धातु	: कानको इन्द्रियबाट उत्पन्न हुने विज्ञानको स्वभाव तत्व।
घ्राण विज्ञान धातु	: नाकको इन्द्रियबाट उत्पन्न हुने विज्ञानको स्वभाव तत्व।
जिह्वा विज्ञान धातु	: जिब्रोको इन्द्रियबाट उत्पन्न हुने विज्ञानको स्वभाव तत्व।
काय विज्ञान धातु	: शरीरको इन्द्रियबाट उत्पन्न हुने विज्ञानको स्वभाव तत्व।
मनोविज्ञान धातु	: चित्तको इन्द्रियबाट उत्पन्न हुने विज्ञानको स्वभाव तत्व।

१२ प्रतीत्यसमुत्पाद

अविद्या	: धर्म (वस्तु) हरुको वास्तविक स्थिति (शून्यता, तथता) प्रतिको मिथ्या वा विपरित बुझाई । कर्म, हेतु र फललाई नबुझेको अवस्था

संस्कार	: अविद्याको हेतु-प्रत्ययद्वारा प्रभावित भई उत्पन्न भएको सूक्ष्म कर्म ।
विज्ञान	: अविद्याबाट संस्कार, संस्कारबाट उत्पन्न धर्म आलयविज्ञानमा सञ्चित भई मन सक्रिय भएको अवस्था ।
नामरूप	: आलयविज्ञानबाट उत्पन्न भएको वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान हुन् । यसरी पञ्चस्कन्धलाई नामरूप पनि भनिन्छ।
आयतन	: ६ आयतन – चक्षु, श्रोत्र, घ्राण, जिह्वा, काय र मन आदि विकसित हुँदै जानु ।
स्पर्श	: बाहिरी आयतन र भित्री आयतनहरुको मिलन ।
वेदना	: अनुभव वा भोगाई ।
तृष्णा	: कुनै पनि वस्तुमा लिप्त वा आसक्त हुनु ।
उपदान	: यसरी आसक्त भएपछि कुनै वस्तु ग्रहण गर्ने कार्य ।
भव	: आसक्तिपछि उत्पन्न अस्तित्व ।
जन्म	: आसक्तिपछि यस भवचक्रमा पुनः जन्मनु ।
जरा मरण	: यसरी जन्मेपछि बूढो हुनु र अन्तमा मर्नु ।

चार आर्यसत्य

दुःख छ भनी बुझ्नु पर्दछ । समुदयलाई त्याग्नु पर्दछ । निरोधलाई साक्षात्कार गर्नु पर्दछ र मार्गमा आश्रित हुनु पर्दछ । यो नै चार आर्यसत्य हो ।

दुःख	: तीन प्रकारका दुःख, चार प्रकारका दुःख तथा आठ प्रकारका दुःखहरूले यो संसार ग्रसित छ ।
समुदय	: दुःखको कारण, जस्तै – अविद्या, राग, रिस, अभिमान, शंका तथा कुदृष्टि आदि हुन् । तिनीहरूबाट नै दुःख उत्पन्न हुन्छ ।
निरोध	: (रोक्नु, हटाउनु) माथि उल्लेखित अविद्या, राग, रिस, अभिमान, शंका तथा कुदृष्टिलाई रोक्ने कार्य ।
मार्ग	: बाटो । माथिका क्लेशहरूलाई निर्मूल पार्न आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा सम्यक् रूपले लाग्नु ।

ཤེས་རབ་སྙིང་པོ་བཞུགས་སོ།།

༄༅། །འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ། བྷ་ག་ཝ་ཏི་པྲ་ཛྙཱ་པ་ར་མི་ཏ་ཧྲི་ད་ཡ། བོད་སྐད་དུ། བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྙིང་པོ། བམ་པོ་གཅིག་གོ། བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། །བཅོམ་ལྡན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་རྒོད་ཕུང་པོའི་རི་ལ་དགེ་སློང་གི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགེ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ། དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཟབ་མོ་སྣང་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྙོམས་པར་ཞུགས་སོ། །ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བལྟ་ཞིང་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་བལྟའོ། །དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས། ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་རིའི་བུས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་

འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྨྲས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བུའམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས། ཇི་ལྟར་བསླབ་པར་བྱ། དེ་སྐད་ཅེས་སྨྲས་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་གིས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་ར་དྭ་ཏིའི་བུ་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྨྲས་སོ། །ཤཱ་རིའི་བུ། རིགས་ཀྱི་བུའམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྤྱོད་པ་སྤྱད་པར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་ལྟའོ། །གཟུགས་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །གཟུགས་ལས་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྟོང་པའོ། །ཤཱ་རིའི་བུ་དེ་ལྟར་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ། མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགགས་པ། དྲི་མ་མེད་པ། དྲི་མ་དང་བྲལ་བ། བྲི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ།

ཤཱ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བས་ན། སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད། མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། སྣ་མེད། ལྕེ་མེད། ལུས་མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད། དྲི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཆོས་མེད་དོ། །མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས། རྒ་ཤི་མེད། རྒ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུའང་མེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ། སྡུག་བསྔལ་བ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པའང་མེད་དོ། །ཤཱ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བས་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ། སེམས་ལ་སྒྲིབ་པ་མེ་པས་སྐྲག་པ་མེད་དེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཏོ། དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས། བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར

རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ། །དེ་ལྟ་བས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྔགས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྔགས། བླ་ན་མེད་པའི་སྔགས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པར་བྱེད་པའི་སྔགས། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྔགས། མི་རྫུན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྔགས་སྨྲས་པ། ཏདྱ་ཐཱ། ཨོཾ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་པཱ་ར་ག་ཏེ་པཱ་ར་སཾ་ག་ཏེ་བོ་དྷི་སྭཱ་ཧཱ། ཤཱ་རིའི་བུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོས། དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསླབ་པར་བྱའོ། །དེ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས། ལེགས་སོ་ལེགས་སོ་རིགས་ཀྱི་བུ་དེ་དེ་བཞིན་ནོ། དེ་དེ་བཞིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྤྱད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། །བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་བསྩལ་ནས། ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཤཱ་ར་དྭ་ཏིའི་བུ་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འཕགས་པ་

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་དང་། ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། དྲི་ཟར་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡི་རངས་ཏེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ།

འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྙིང་པོའི་མདོ་རྫོགས་སོ།།

THE BLESSED ONE'S

PERFECTION OF WISDOM: HEART SUTRA

Thus have I heard: At one time, the Bhagavan was staying in Rajagriha at Vulture Peak together with a great community of monks and a great community of Bodhisattvas. At that time, the Bhagavan entered into a deep meditative concentration called the *Appearance of the Profound.* At that very time, the noble Avalokiteshvara, the Bodhisattva, Mahasattva having practiced the conduct of the profound perfection of wisdom, observed in this way: He saw these five aggregates also as being empty of inherent existence. Thereupon, through the power Buddha, the Venerable Shariputra, said to Avalokiteshvara, "How should any son or daughter of the lineage who wishes to practice the activity of the profound perfection of wisdom train?"

Having said that, the Bodhisattva Mahasattva Arya Avalokiteshvara said this to the venerable Shariputra. "O Shariputra, any son of the lineage or daughter of the lineage who wishes to practice the activity of the profound perfection of wisdom should look upon it like this, correctly and repeatedly beholding those five aggregates also as empty of inherent nature.

Form is empty, emptiness is also form. Emptiness is not other than form, form is also not other than emptiness. Likewise, feeling, discrimination, compositional factors and consciousness are also empty. In this way, O Shariputra, all phenomena are emptiness; characteristic; unproduced, unceased; stainless, not without stain; not deficient, not fulfilled.

O Shariputra, therefore, in emptiness there is no form, no feeling, no discrimination, no compositional factors, and no consciousness; no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind; no visual form, no sound, no smell, no taste, no object of touch and no phenomenon. There is no eye-element and so on up to and including no mind-element and also up to no mental consciousness element. There is no ignorance and no elimination of ignorance and so on up to and including no aging and death and no extinction of aging and death. Similarly, there is no suffering, origination, cessation, and path; there is no exalted wisdom, no attainment, and also no non-attainment.

O Shariputra, therefore, because there is no attainment, Bodhisattvas rely on the perfection of wisdom, even with

the mind of obscurations. Having completely passed beyond all mental obscurations, they reach the end-point of Nirvana. All the Buddhas who dwell in the three times also manifestly, awaken to unsurpassable, perfect and complete enlightenment in reliance on the perfection of wisdom.

Therefore, mantra of the perfection of wisdom - the great mantra of great knowledge, the unsurpassed mantra, the mantra equal to the unequalled, the mantra that thoroughly pacifies all suffering, should be known as truth because since it is not false. This mantra of the Perfection of wisdom is declared:

TADYATHÂ - OM GATE GATE PÂRAGATE
PÂRASAMGATE BODHI SVÂHÂ!

O Shariputra, the Bodhisattva Mahasattva should train in the profound perfection of wisdom in that way." Thereupon, the Bhagavan having awakened from that meditative concentration extolled the noble Avalokitesvara, the Bodhisattva Mahasattva saying, "Well said! Well said! son of the lineage, It is like that. It is like that; One should practice the profound perfection of wisdom just as you have indicated; even the Tathâgatas rejoice."

The Bhagavan having thus spoken, the venerable Shariputra, the Bodhisattva Arya Avalokitesvara, those surrounding in their entirely along with the world of gods, humans, demigods, and gandharvas, were overjoyed and highly praised that spoken by the Bhagavan.

Translated by :

Buddhavacana Translation Committee, Nepal

For further information, please visit our website :

www.btcnepal.org

नम: समन्त बुद्धनाम अचिन्त्य बुद्धरुपीणाम् ओम तारे स्वाहा:

यस अत्यन्त गम्भीर भगवती प्रज्ञापारमिता सूत्रलाई पाठ गरिसकेपछि अधिक श्रद्धाका साथ पूजाकोठा वा सफा स्थानमा श्रद्धापूर्वक राख्नु होला । यस सूत्रलाई नाघ्ने, कुल्चने वा अनादर गरी जथाभावी राख्नाले अकुशल कर्म सञ्चय हुनसक्ने भएकोले सचेत रहनु होला । धन्यवाद !

भगवती प्रज्ञापारमिता

Mother of Perfection of Wisdom